

## Não entre em pânico!

# Transtorno do Pânico tem solução

Por Myrna E. C. Coelho Matos - Psicóloga

“Tente imaginar uma vida livre de ansiedade. Imagine que a fé, e não o medo passa a ser sua reação natural às ameaças. Imagine um dia, ainda que apenas um, em que você possa confiar mais e temer menos. Não seria maravilhoso termos uma vida sem medo?” (Max Lucado, 2009).



Se você não vive assim, corajosamente e pela fé, não desanime. Talvez você esteja sofrendo com medos intensos e crises de ansiedades terríveis que lhe assombram os dias. Se este é o seu caso, você pode estar com algum tipo de Transtorno de Ansiedade. Se assim o for, tenha esperança, pois há tratamento para este problema. Neste artigo, conversaremos um pouco sobre um Transtorno de Ansiedade que perturba a vida de muitas pessoas: o Transtorno do Pânico. Este transtorno caracteriza-se pela presença de ataques espontâneos e súbitos de mal estar e sensação de perigo ou de morte iminente, atingindo seu ponto máximo em minutos. O ataque dura de 20 a 30 minutos, podendo, raramente, perdurar mais de uma hora.

As pessoas, durante a crise de pânico, costumam sentir um medo incontrolável de morrer ou de desmaiar. Este medo vem acompanhado de vários sintomas de ansiedade, tais como: tremores, palpitações, falta de ar, aceleração do coração e confusão mental. Após sofrer as primeiras crises, a pessoa pode desenvolver medos irracionais em determinadas situações e começar a evitá-las, permanecendo num constante estado de alerta, o que gera sérios prejuízos em suas atividades sociais e familiares, bem como em sua vida profissional.

Freqüentemente, os ataques de pânico são percebidos por familiares e amigos apenas como uma “crise nervosa passageira” ou mesmo como “uma dramatização”, não dando a devida atenção à pessoa em crise, deixando-a desamparada. A associação entre o trata-

mento psicológico e o medicamentoso tem demonstrado ótimos resultados no tratamento do Transtorno do Pânico. O processo de intervenção terapêutica busca ajudar a pessoa a desenvolver habilidades para enfrentamento de adversidades da vida e aumentar seus recursos pessoais para lidar com as diferentes exigências do mundo, bem como ensinar técnicas de manejo da ansiedade, o que são fundamentais no processo de melhora e na prevenção de recaídas.

Todos nós sentimos medo ou ansiedade em alguns momentos de nossas vidas. Porém, quando essas emoções são exacerbadas, a ponto de interferir em nossas capacidades e relacionamentos, é necessário que busquemos ajuda. Infelizmente, pessoas sofrem anos a fio antes de procurarem o consultório psicológico ou psiquiátrico, talvez com a expectativa de que o problema se resolva com o tempo ou mesmo por desconhecem a existência de tratamentos específicos. É importante lembrar que os sentimentos são nossas reações ao mundo que nos cerca e, portanto, não é possível mudá-los segundo o nosso desejo. Necessitamos de autoconhecimento para identificarmos a origem de nossas emoções e aprendermos a crescer por meio delas. Para finalizar este artigo, transcrevo aqui um recado muito especial deixado por Max Lucado, autor do livro intitulado Sem medo de Viver: “O medo vai bater à sua porta. Simplesmente não o convide para jantar. O temor pode preencher nosso mundo, mas não tem que preencher nossos corações”.